

# 7月食育だより



2026年(令和8年)7月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立高美中学校

-7月の食育テーマ：食品を選択する力をつけよう-

みなさんは、毎日の食事をどのように選んでいますか？コンビニやスーパーにはたくさんの食品が並び、選択肢がたくさんある中で、「何を選ぶか」はとても大切です。将来、自分の健康を守るために、「食品を選ぶ力」を身につけていきましょう！

## 食品を選ぶときの3つのポイント

1

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう



2

いろいろな食品を食べよう



3

不足しやすい栄養素を積極的にとろう



## 給食がない日の食事、どうしていますか？

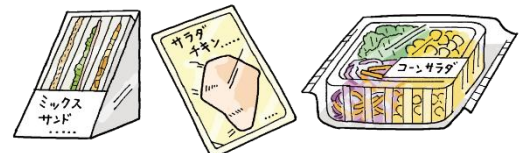
給食のない日の昼ごはんは、自分で食事を選ぶ機会も多いのでは？パンだけ、カップ麺だけ、お菓子で済ませる、といったような食事になっていませんか？



### 〈コンビニで買うなら…〉



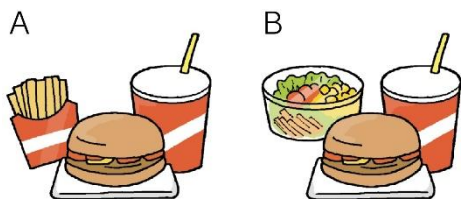
おにぎり + ソーセージ + ごま和え  
主食 主菜 副菜



サンドウィッチ + 蒸し鶏 + サラダ  
主食 主菜 副菜

## どっちを選ぶ？

### ファストフードのメニュー



- A
  - ハンバーガー
  - フライドポテト
  - 炭酸飲料
- B
  - ハンバーガー
  - サラダ
  - お茶



Aのメニューは、炭水化物や脂質、塩分の摂りすぎが心配です。

ファストフードを利用するときは、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにすることで、ビタミンやミネラルを補うことができます！

### 〈正しい知識・情報を！〉

健康な生活を送るためには、不確定な情報やうわさに流されるのではなく、正しい知識や情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力をつけましょう。



Ca

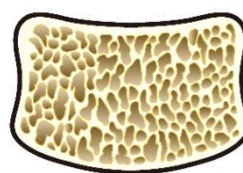
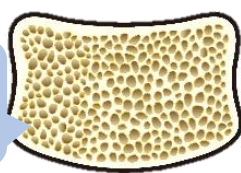
# カルシウムたりていますか？

カルシウムは、全世代で不足しやすいといわれていますが、骨や歯の材料になるほか、筋肉や神経にも関与するなど、体の中でさまざまな役割を果たす大切な栄養素です。特に、骨量が増加する成長期のみなさんはしっかりとる必要があります。



血液中のカルシウムが不足すると、体はカルシウムを骨から溶かし出して補います。このため、カルシウム不足が続くと、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。これが「骨粗しょう症」という病気です。

正常な  
骨密度の骨



スカスカに…

カルシウムの食事摂取基準推奨量(mg/日)

| 年齢     | 男性   | 女性  |
|--------|------|-----|
| 12~14歳 | 1000 | 800 |
| 15~17歳 | 800  | 650 |
| 18~29歳 | 800  | 650 |
| 30~49歳 | 750  | 650 |
| 50~64歳 | 750  | 650 |

## カルシウムを多く含む食品

いろいろ  
組み合わせて  
食べよう

### 【牛乳・乳製品】



### 【大豆製品】



### 【小魚・海そう類】



### 【野菜類】



## 合わせてとりたい！

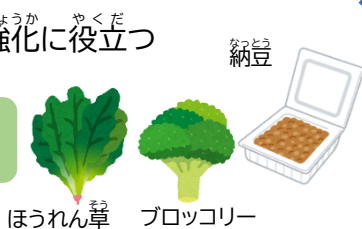
カルシウムの吸収率を高める

ビタミンD



骨の形成や強化に役立つ

ビタミンK



適度に日光を浴び、運動で骨に負荷をかけることも丈夫な骨をつくるためには大切です。

